Вкусный салат

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Салаты называют кладовой витаминов и это не случайно, потому что основным компонентом большинства салатов являются овощи. Другое немаловажное свойство салатов – это быстрота их приготовления и безграничное разнообразие, поскольку в них можно включать едва ли не все продукты, имеющиеся в нашем холодильнике и подвале. Лучшим доказательством сказанному служит эта книга рецептов салатов и винегретов.

Салат на столе – показатель культуры питания. Оригинальный салат или салат, приготовленный быстро, как будто из ничего, – свидетельство мастерства хозяйки. Эта книга поможет разнообразить Ваш стол салатами на любой вкус и в любой момент, блеснуть кулинарным мастерством и фантазией.

- Илья Мельников
  - Салаты овощные
  - Рецепты салатных заправок
    - Горчичная заправка
    - Салатная заправка
    - Сметана с хреном или горчицей
    - Соус майонез
  - Соусы к овощным салатам
    - Соус с укропом и петрушкой
    - Соус сметанный
    - Соус томатный со сметаной
    - Соус «Бешамель» жидкий
  - Салаты
    - Салат из свежих помидоров с огурцами
    - Салат витаминный
    - Соус «Бешамель» густой
    - Соус «Провансаль»
    - Соус «Французский»
    - Салат картофельный с грибами
    - Салат столичный
    - Салат деликатесный рыбный
    - Икра кабачковая
    - Икра грибная
    - Салат из помидоров с майонезом
    - Салат из помидоров с орехами и чесноком
    - Салат из помидоров и яблок
    - Салат из помидоров и зеленого горошка

- Салат витаминный
- Салат из свежих помидоров и огурцов
- Салат оливье
- Салат из свеклы
- Салат из моркови с чесноком
- Салат из моркови и яблок
- Салат из сельдерея и яблок
- Салат из свеклы и яблок
- Салат овощной с острым соусом
- Салат из помидоров и кабачков
- Салат картофельный с горчичной заправкой
- Салат из картофеля и огурцов с зеленью
- Салат из сырых овощей со сметаной
- Салат сборный

Илья Мельников
Вкусный салат

Салаты овощные

Салаты – легкое, вкусное и питательное блюдо. Салаты из сырых и вареных овощей подают к мясным и рыбным блюдам. Приготовленные из овощей с добавлением мяса и рыбы они хороши на завтрак и ужин как закуска. В состав любого салата входят овощи – незаменимые продукты питания. Для салатов хорошо использовать помидоры, огурцы, все виды капусты и салата, редис, брюкву, болгарский перец, баклажан, кабачки, зеленый горошек, картофель.

Все овощи перед употреблением должны быть тщательно вымыты, особенно корневые.

Для салатов можно использовать сырые и вареные овощи. Салаты из сырых овощей следует готовить непосредственно перед употреблением, так как при длительном хранении они теряют не только питательную ценность, но и вкусовые качества.

Наборы вареных овощей для салатов можно подготовить за 1-2 часа до подачи к столу, но хранить их надо отдельно, не смешивая.

Продукты, которые используют для салатов, должны быть предварительно охлаждены. Приготовление салатов из теплых продуктов, а также их смесь с охлажденными приводит к быстрой порче блюда.

Для максимального сохранения ценных пищевых веществ, и особенно витаминов, необходимо соблюдать правила подготовки и варки овощей.

Свежую капусту для салатов принято перетирать с солью, однако при этом с соком теряется витамин С, сахар и минеральные вещества. Более правильно нашинкованную капусту подогревать с добавлением соли и уксуса при непрерывном помешивании. Такой способ позволяет улучшить качество салатов и полнее сохранить витамин С, который в кислой среде более устойчив.

Для того, чтобы сохранить витамин С не нужно длительно хранить очищенные овощи и картофель, вымачивая квашенную капусту и разваривать овощи.

Корневые овощи и картофель заливают кипящей водой и варят на слабом огне в кастрюле с закрытой крышкой. Еще лучше варить овощи на пару. Шпинат, зеленую стручковую фасоль и капустные овощи надо варить в открытой посуде, чтобы они не потеряли цвет.

Наиболее целесообразен расход овощей по 100 – 150 г на одного человека.

Питательную ценность салатов повышают зелень петрушки, лук, укроп, лимонная кислота, яблоки. Немаловажное значение имеет и оформление салата. Салат выкладывают в салатник горкой, украшают продуктами, входящими в состав салата, веточками петрушки, дольками варёного яйца.

Мясные и рыбные салаты оформляют продолговатыми ломтиками мяса, рыбы, птицы.

Салаты можно оформлять и таким образом: часть овощей, заправленных майонезом, укладывают горкой, оформляют ломтиками мяса, птицы, рыбы, а оставшиеся овощи размещают вокруг горками, чередуют по цвету, и украшают зеленью.

Подготовленные салаты заправляют сметаной, майонезом, растительным маслом или салатной заправкой, которые повышают питательную ценность салатов, придают им аромат и различный цвет.

Предлагаем несколько рецептов заправок и соусов.

Рецепты салатных заправок

Горчичная заправка

Продукты: 30 г растительного масла, 1/3 яичного желтка, 5 г горчицы, 60 г 3%-ного уксуса, перец, сахар, соль.

Приготовление заправки: горчицу, сырые яичные желтки, сахар и соль растереть. Тонкой струей влить растительное масло, непрерывно помешивая, и взбить. Затем развести уксусом и процедить.

Салатная заправка

Продукты: 100 г растительного масла, 100 г 3%-ного уксуса, перец, сахар, соль.

Смешать растительное масло с уксусом, добавить перец, сахар и соль по вкусу. Тщательно перемешать.

Сметана с хреном или горчицей

Продукты: уксус, соль, сахар, хрен или столовая горчица.

Приготовление заправки: протереть хрен на мелкой терке. Сметану размешать с солью, сахаром, уксусом, тертым хреном или столовой горчицей.

Соус майонез

Продукты: 750 г растительного масла, 6 яичных желтков, 150 г уксуса, 25 г горчицы, сахар, соль.

В сырые яичные желтки добавить горчицу, соль и хорошо размешать. Затем, непрерывно помешивая, вливать растительное масло по одной, потом по две-три столовые ложки. Когда масло соединиться с желтками и смесь превратиться в густую однородную массу, добавить уксус, сахар, хорошо размешать. Уксус можно заменить лимонной кислотой или лимонным соком.

Соусы к овощным салатам

Соус с укропом и петрушкой

Продукты: 2,5 стакана отвара овощей, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 0,5 стакана сливок или молока, укроп, зелень петрушки, соль.

Полтора стакана отвара овощей вскипятить, влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, 1 стакан холодного отвара, размешанного с мукой. Когда смесь закипит и загустеет, добавить масло, сливки. Рубленую зелень, перемешать и прогреть, не доводя до кипения.

Соус сметанный

Продукты: 2,5 стакана отвара овощей (молока), 4 чайных ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, полстакана сметаны, укроп, зелень петрушки, соль.

Муку подрумянить в масле, залить овощным отваром, вскипятить. Когда загустеет, добавить, сметану, масло, соль, прогреть не доводя до кипения, и всыпать рубленую зелень.

Соус томатный со сметаной

Продукты: 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки тертого сыра, 3 яйца, соль.

В кипящее молоко влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, холодное молоко, размешанное с мукой. Когда закипит и загустеет, добавить сметану, томат-пюре, масло, соль. Прогреть не доводя до кипения.

Томат-пюре можно заменить протертыми и стушенными в масле свежими помидорами.

Соус «Бешамель» жидкий

Продукты: 3 стакана сливок или молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки тертого сыра, 3 яйца, соль.

Масло вскипятить с мукой, добавить горячие сливки (половину нормы), тертый сыр, теплые сливки, размешанные с яйцами, перемешать.

Салаты

Салат из свежих помидоров с огурцами

Продукты: помидоры 90 г, огурцы 65 г, лук зеленый 25 г, заправка салатная или сметана 50 г, соль, перец, укроп 3 г.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками. В салатник уложить рядами помидоры, с двух сторон – огурцы. Между рядами уложить нарезанный зеленый лук. Лук репчатый нарезать кольцами. Полить сметаной или салатной заправкой, оформить листьями салата. Посыпать мелконарезанной зеленью укропа или петрушки.

Салат витаминный

Продукты: капуста 25 г, морковь 20 г, лук зеленый 6 г, яблоки 28 г, компот абрикосовый консервированный 20 г, лимон для сока 12 г, масло растительное 3 г, сметана 15 г, сахар 5 г, мадера 2 г.

Капусту, морковь, зеленый лук и яблоки шинкуют и заправляют соком лимона, растительным маслом, сахаром, вином. Размешав овощи, кладут их в салатник, оформляют теми же овощами, сверху поливают сметаной. Можно добавить консервированные абрикосы.

Соус «Бешамель» густой

Продукты: 1 стакан сметаны, 3 яйца, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 стакан сливок или молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 6 чайных ложек муки, соль.

Яйца размешать со сметаной, добавить, растирая, сыр, сливки, растопленное масло, муку. Прогреть, помешивая, но не доводить до кипения.

Соус «Провансаль»

Продукты: 8 желтков, 4 чайных ложки сахара, 2 стакана растительного масла, 1 лимон, соль.

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить, продолжая растирать, масло, сначала по каплям, затем тонкой струйкой. Когда загустеет, влить, не переставая растирать, лимонный сок, посолить, перемешать и поставить в холодильник.

Соус «Французский»

Продукты: 1,5 стакана отвара овощей, 3 чайные ложки муки, 1,5 стакана сливок, 1 столовая ложка сливочного масла, молотый мускатный орех, соль.

Стакан отвара вскипятить, влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, полстакана холодного отвара, смешанного с мукой. Когда закипит и загустеет, добавить сливки, масло, соль. Молотый мускатный орех и прогреть, не доводя до кипения.

Салат картофельный с грибами

Продукты: картофель вареный 620 г, грибы соленые или маринованные 185 г, лук зеленый 125 г или лук репчатый 120 г, огурцы соленые 190 г или капуста квашенная 215 г, майонез или сметана 150 г.

Вареный картофель, грибы соленые или маринованные нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый или репчатый шинкуют, добавляют соленые огурцы, нарезанные ломтиками, и квашенную капусту. Все хорошо перемешивают и заправляют сметаной, салатной заправкой или майонезом. Подают в салатник, сверху посыпают зеленью.

Салат столичный

Продукты: куры полупотрошеные 225 г, картофель 82 г, огурцы 50 г, салат зеленый 15 г, крабы 10 г, яйцо 1, майонез 70 г, томатный соус острый 15 г.

Салат столичный готовится с птицей или дичью. Для этого мясо вареной птицы, вареный картофель, очищенные огурцы нарезают мелкими ломтиками, заправляют майонезом с добавлением острого томатного соуса и укладывают в салатник. Оформляют листьями салата, яйцом, мясом птицы и крабами.

Салат деликатесный рыбный

Продукты: филе рыбы частиковых пород 90 г или осетровых пород 90 г, картофель 55 г, огурцы 38 г, помидоры 35 г, морковь 30 г, зеленый горошек 25 г, капуста цветная 35 г, фасоль стручковая 26 г, майонез 40 г, заправка 20 г, соус «Южный» 5 г, соль, перец, зелень 10 г.

Для приготовления рыбного салата можно использовать любую рыбу, не имеющую мелких костей.

Вареный картофель, морковь и сырые овощи (огурцы и помидоры) нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек. Часть овощей и рыбы заправляют майонезом и укладывают в салатник горкой, вокруг которой укладывают длинные ломтики рыбы, а кругом «букетами» оставшиеся овощи и кочерышки цветной капусты, незаправленные соусом. Салат оформляют зеленью, перед подачей овощи, незаправленные майонезом, поливают заправкой.

Икра кабачковая

Продукты: кабачки 1495 г, лук репчатый 233 г, лук зеленый 65 г, томат-пюре 135 г, масло растительное 100 г, уксус 3%-ный 5 г, сахар 20 г.

Для приготовления кабачковой икры обработанные кабачками нужно нарезать кружочками, запечь в духовке до готовности и мелко нарубить. Мелкорубленый репчатый лук спассеровать на растительном масле, затем добавить томат-пюре. Все продукты соединить и тушить 20 минут до готовности. Затем заправить уксусом, перцем, солью и охладить. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком.

Икра грибная

Продукты: грибы сухие 100 г, грибы соленые 933 г, лук зеленый 63 г, лук репчатый 239 г, масло растительное 100 г, уксус 3%-ный 15 г, сахар 10 г.

Замоченные сушеные грибы варят и вместе с солеными грибами мелко рубят, затем жарят вместе с рубленым луком на растительном масле 20 минут. Заправляют уксусом, солью, перцем и охлаждают. Перед подачей к столу посыпают зеленым луком.

Салат из помидоров с майонезом

Продукты: 500 г красных помидоров, 150 г майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г свежих огурцов, зелень петрушки, соль по вкусу.

Твердые красные помидоры вымыть, нарезать дольками или кружками толщиной около 1 см, разложить в длину на плоскую тарелку «лесенкой». Полить майонезом посередине «лесенки». Яйца мелко нарезать, смешать с сильно измельченной петрукой, посолить, уложить рядом с помидорами, полить сверху майонезом. Для украшения блюда в разных местах можно положить нарезанные фигурками огурчики или по желанию – стручки мелкого острого перца.

Салат из помидоров с орехами и чесноком

Продукты: 400 г помидоров, 60 г репчатого лука, 100 г очищенных грецких орехов, 40 г растительного масла, 4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Помидоры и лук нарезать и положить в салатницу. Посолить по вкусу. Поперчить, хорошо перемешать с толчеными орехами и чесноком, полить маслом. Салат подается охлажденным.

Салат из помидоров и яблок

Продукты: 100 г помидоров, 40 г яблок, 15 г лука, 20 г сметаны, долька лимона, соль, сахар.

Помидоры, яблоки и лук мелко нарезать, перемешать, добавить лимонный сок, сметану, соль, сахар.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Продукты: 120 г помидоров, 20 г зеленого горошка, 20 г майонеза, 5 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Для приготовления салата необходимо помидоры нарезать кубиками, добавить горошек и перемешать с майонезом. Украсить зеленью.

Салат витаминный

Продукты: 2 помидора, 1 яблоко, 1/2 стакана слив, 1/2 стакана вишен, 2-3 огурца, 1 корень сельдерея, 1/2 лимона, 150 г сметаны, сахар, соль.

Овощи и яблоки нарезать ломтиками, сельдерей – соломкой, перемешать, добавить соль, сахар, сок лимона. Полить сметаной и украсить вишнями и сливами.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Продукты: 6 помидоров, 3 огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки уксуса.

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. При подаче на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат можно приготовить из одних только огурцов или только помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавлять репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или жареному мясу и к рыбе, а также как отдельное блюдо.

Салат оливье

Продукты: дичь – 30 г, картофель – 30 г, огурцы свежие – 25 г, салат –5 г, майонез – 35 г, соус «Южный» – 3 г, яйцо – 20 г, раковые шейки – 5 г, маслины без косточек – 2 г.

Мякоть дичи нарезать тонкими ломтиками, картофель – кубиками, огурцы – ломтиками, листики салата – соломкой. Часть нарезанных продуктов заправить майонезом, смешанным с соусом «Южный», и уложить горкой в салатник или вазу. Сверху украсить дичью, раковыми шейками, маслинами, салатом, яйцом и полить майонезом.

Салат из свеклы

Продукты: 2-3 свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, уксус, зелень петрушки или укропа, перец, соль.

Свеклу сварить, очистить, нарезать соломкой, добавить соль и перец. Заправить растительным маслом и уксусом. Посыпать зеленью.

Салат из моркови с чесноком

Продукты: морковь 4шт, 4 дольки чеснока, майонез 100 г, сахар и соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, чеснок растереть с солью. Все перемешать, добавить сахар, майонез. Перед подачей к столу хорошо перемешать.

Салат из моркови и яблок

Продукты: 4 моркови, 1 яблоко, 50 г зеленого горошка, 100 г сметаны, сахар, соль.

Морковь натереть на крупной терке, перемешать с зеленым горошком, нарезанным яблоком, сметаной и сахаром.

Салат из сельдерея и яблок

Продукты: 300 г сельдерея, 300 г яблок, 50 г зеленого лука, зелень укропа, сахар, соль.

Яблоки и сельдерей натереть на крупной терке, зеленый лук и укроп мелко нарубить. Все перемешать и полить сахарным сиропом.

Салат из свеклы и яблок

Продукты: 2 свеклы, 2 яблока, 100 г сметаны, зелень петрушки, лимонная кислота, сахар, соль.

Свеклу сварить, нарезать соломкой, яблоки – кубиками, перемешать, заправить сахаром, солью, лимонной кислотой и 50 г сметаны. Украсить ломтиками свеклы, яблок и веточками зелени. В салат добавить черную смородину, клюкву, изюм.

Салат овощной с острым соусом

Продукты: 3-4 огурца, 3 моркови, 4 помидора, зеленый салат, зеленый лук.

Приготовление соуса: 5 столовых ложек растительного масла, 5 столовых ложек уксуса, 4 дольки чеснока, красный и черный молотый перец, соль.

Дольки чеснока мелко растолочь, добавить черный и красный перец, соль и залить растительным маслом, уксусом и кипяченой водой, взболтать и дать настояться.

Овощи мелко нарезать и залить приготовленным соусом.

Салат из помидоров и кабачков

Продукты: 2-3 свежих помидора, 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, зелень укропа, зеленый салат, 150 г майонеза, соль.

Помидоры и кабачок тонко нарезать, перемешать с нашинкованным луком и зеленью укропа, посолить. Заправить майонезом и подавать на листьях зеленого салата.

Салат картофельный с горчичной заправкой

Продукты: 6шт. картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки горчицы, 1 вареное яйцо, маслины, перец, соль.

Картофель сварить, нарезать, добавить мелко измельченный лук, перец, горчицу, растительное масло, уксус, соль и все хорошенько перемешать. Украсить маслинами и яйцом.

Салат из картофеля и огурцов с зеленью

Продукты: 5-6 шт. картофеля, 2-3 соленых огурца, 2 вареных яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, лимон, сахар, зелень укропа или петрушки, соль.

Картофель отварить. Огурцы и отваренный охлажденный картофель нарезать ломтиками, перемешать, добавить рубленый лук, соль, сахар, сок лимона, полить сметаной. Украсить зеленью и рублеными яйцами.

Салат из сырых овощей со сметаной

Продукты: 100 г зеленого салата, 2 огурца, 2 моркови, 1 репа, 1 пучок редиса, 100 г сметаны, зелень укропа или петрушки, сахар, соль.

Листья салата нарезать на 3-4части, остальные овощи соломкой. Все перемешать, посолить, посыпать сахаром, заправить сметаной и украсить зеленью.

Салат сборный

Продукты: 1 морковь, 100 г зеленого горошка, 2 огурца, 2 помидора, 2 корня сельдерея, 2-3 яблока, 5 столовых ложек растительного масла, зелень петрушки, лимон, сахар, соль.

Сельдерей натереть на крупной терке, перемешать с нарезанными огурцами, помидорами, яблоками и морковью, добавить зеленый горошек. Заправить лимонным соком, солью, сахаром, растительным маслом или сметаной. Посыпать зеленью петрушки.